

РОЛЬ КОНТРОЛИРУЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА (ОСНОВНАЯ ГРУППА)

Каныгина Л.Н.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Под силой как двигательным качеством понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных усилий. Силовая подготовка необходима студентам в дальнейшей профессиональной деятельности, а также для успешной сдачи нормативов по физической подготовке.

В университете на занятиях физкультурой присутствует нехватка спортивных площадей, количество занимающихся студентов в одном зале превышает допустимую норму, нерационально составлено учебное расписание. Все это не соответствует санитарно-гигиеническим нормам, поэтому назрела необходимость давать студентам дополнительные самостоятельные задания в вузе (КСР).

Контролируемая самостоятельная работа (КСР) – это самостоятельная работа студентов под руководством и контролем преподавателя.

Цель. Разработать дозированный комплекс упражнений для развития силовых качеств при занятиях контролируемой самостоятельной работой.

Методы исследования. Педагогическое тестирование: подтягивание на перекладине у юношей, поднимание туловища из положения лежа у девушек.

Результаты исследования. В течение 2006 – 2007 уч. г. проводилось тестирование силовой подготовленности студентов 1-2 курсов лечебного факультета, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. У студентов брались показатели по подниманию туловища из положения лежа (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши).

Полученные исходные данные говорят о том, что студенты имеют недостаточный уровень силовой подготовленности (поднимание туловища (девушки) – 44 раза, подтягивание на перекладине (юноши) – 9,3 раз).

Далее был разработан дозированный комплекс физических упражнений развития силовых качеств у юношей и девушек 1-2 курсов для успешной сдачи контрольных нормативов (табл. 1).

В качестве повышения уровня физической подготовленности студентам 1-2 курсов были предложены самостоятельные занятия по дозируемому комплексу физических упражнений для контролируемой самостоятельной работы развития физических качеств (табл. 1).

Таблица - Комплекс дозируемой самостоятельной работы развития силовых качеств для студентов 1-2 курсов.

Содержание	месяцы													
	IX		X		XI		XII		I		II		III	
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю
Поднимание туловища из положения лежа (девушки) 45 раз за 1 мин.	+		+		+		+		+		+		+	
Подтягивание в висе (юноши) 7 раз			+											
8 раз				+										
9 раз					+									
10 раз						+								
11 раз							+							
12 раз								+		+		+		+
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши) от 20 до 40 раз	+				+		+		+		+		+	

В 2007-2008 уч. г. были повторно взяты силовые показатели у девушек и юношей, занимающихся самостоятельной силовой подготовкой. Результаты тестирования отражены в таблице 2.

Таблица 2

Год	Поднимание туловища из положения лежа (девушки), кол-во раз	Подтягивание на перекладине (юноши), кол-во раз
2006-2007	44	9,3
2007-2008	50	11,4
Динамика %	13,6	18,2

В результате получен прирост исследуемых показателей: у девушек поднимание туловища – 50 раз, у юношей подтягивание на перекладине – 11,4 раза.

Выводы. 1. Регулярные самостоятельные занятия под руководством и контролем преподавателя позволяют повысить силовую подготовку и выполнять физические упражнения, составляющие нормативы более высокого уровня.

2. Данный комплекс можно предложить как самостоятельную силовую подготовку на других факультетах и курсах медицинского вуза.

Литература:

1. Здоровье и физическая подготовка студенческой молодежи // Здоровье и физическая подготовка студенческой молодежи: материалы городской научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физической культуры ВГМУ – Витебск: ВГМУ, 2005.

2. Столбичкий, В.В. Основы профессионально-прикладной физической подготовки: учебно-метод пособие / В.В. Столбичкий. – Витебск: ВГМУ, 2007.